

Памятка для граждан, находящихся в кризисной ситуации

Обратитесь к нам за помощью, если

- Вы переживаете кризисное состояние вследствие психологических травм.
- Вы испытываете непреодолимую тревогу и страх за близких.
- У Вас появились суицидальные мысли, намерения и попытки суицида.
- Вы родитель ребенка, у которого отмечается склонность к совершению суицидальных (аутоагрессивных) действий.

Посетить прием специалиста кабинета кризисной помощи (психолог, психотерапевт, психиатр) Вы можете путем самообращения или по направлению врача. Для несовершеннолетних необходимо сопровождение законного представителя.

Запись на консультации к специалистам по телефону: **8(3452) 500-598**, с 8.00 до 16.00 (понедельник – пятница).

Помощь осуществляется бесплатно.

Адрес кабинета кризисной помощи: г. Тюмень, ул. Герцена, 74, каб.104, время работы с 8.00 по 19.00 (понедельник – пятница).

Работает анонимная служба психологической помощи



Телефон Доверия

8(3452)50-66-43

8-800-220-8000

Круглосуточно!